



घंटाळी मित्र मंडळ (योग विभाग) ठाणे.



योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. २६

(महाराष्ट्र सरकार मान्यताप्राप्त)

अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये:

- योग शिकवण्यासाठी एक परिपूर्ण अभ्यासक्रम
- अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक वर्ष - जुलै २०२० ते जून २०२१ (प्रत्यक्ष कार्यानुभवासह)
- अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर पदविका प्रमाणपत्र दिले जाईल.
- हा अभ्यासक्रम पूर्ण केलेले साधक योगशिक्षक म्हणून काम करण्यास पात्र असतील पण त्यांना योग उपचारक म्हणून काम करता येणार नाही.

अभ्यासक्रम:

अ. योगाचे तात्त्विक अधिष्ठान

१. प्रणवसाधना, २. योग अर्थ, व्याख्या, उत्पत्ती, उद्दिष्ट, इतिहास, ३. गैरसमज, योग व व्यायाम साम्य-भेद, ४. शुद्धिक्रीया, ५. यम नियम, ५अ. आसन, प्राणायाम, ६. आहार, यौगिक आहार, ७. मुद्रा व बंध, ८. योग विषयक निवडक श्लोकसंग्रह - १ (अर्थासह पाठांतर), ९. विविध दर्शने (पातंजल योग दर्शनासह) व त्यातील प्रमुख तत्त्वज्ञानाची ओळख, १०. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, ११. शिथिलीकरण, योगनिद्रा, १२. विविधांगी विविध योग, १३. योगाद्वारे स्वास्थ्य, १४. योगविद्येचे मानसशास्त्र, १५. पंचकोष व चक्रसंकल्पना - ओळख, १६. योग संशोधन, १७. उपयोजित योग, १८. आयुर्वेद व निसर्गोपचार - ओळख, १९. योगोपचाराची ओळख - सर्वसमावेशक दृष्टीकोन, २०. ग्रंथपरिचय - निवडक ग्रंथ, २१. हठयोग, २२. योगविषयक निवडक श्लोकसंग्रह - २ (अर्थासह पाठांतर), २३ वेद व उपनिषदे - ओळख

आ. योगाचे वैज्ञानिक अधिष्ठान (शरीर रचना व कार्य विज्ञान)

१. आधुनिक विज्ञानाची ओळख, २. शरीर रचना व कार्य विज्ञान, ३. शरीर रचना व कार्याचे योग शिक्षकांच्या दृष्टीने महत्त्व, ४. विविध शरीर संस्था व त्या वरील योगसाधनेचा परिणाम

- अस्थि-स्नायु संस्था
- पचन संस्था
- रक्ताभिसरण संस्था
- श्वसन संस्था
- लसिका व रोग प्रतिकारक संस्था
- अंतःस्त्रावी/बहिस्त्रावी ग्रंथीसंस्था
- मज्जासंस्था
- उत्सर्जन संस्था
- प्रजनन संस्था
- आधुनिक मानसशास्त्राची ओळख

इ. योग साधनेचे मानसशास्त्रीय अधिष्ठान

शैक्षणिक मानसशास्त्र - अध्ययन व अध्यापन शास्त्र

१. शिक्षण व त्याचा अर्थ, २. शिक्षणाच्या विविध व्याख्या व प्रक्रिया, ३. शिक्षणाचे प्रकार व त्याचा योगाशी संबंध, औपचारीक व अनौपचारीक शिक्षण, ४. शिक्षणाची उद्दिष्टे, ५. अध्ययन प्रक्रिया, अध्ययनाचे स्वरूप, अध्ययन व परिपक्वता, ६. अध्ययनाच्या उत्पत्ती - साहचर्य पध्दत, समष्टीवादी पध्दत, ७. अध्ययनावर परीणाम करणारे घटक, ८. अध्ययनाचे टप्पे, ९. अध्ययनाचे नियम, १०. बालशिक्षण (पेडागॉगी) प्रौढशिक्षण (अँड्रगॉगी), ११. अध्यापन पध्दती - भूमिका पालन, अभिरुपता, अध्यापनाचे नियम किंवा तत्त्वे, १२. अध्यापनाच्या पध्दती, १३. संज्ञापन प्रक्रिया, संज्ञापनाचे घटक, अडथळे, माध्यमे, प्रकार, १४. संज्ञापन परीणामकारक करण्याच्या पध्दती, १५. अध्यापन पूरक सामुग्री, १६. स्मरण व विस्मरण, कारणे व उपाय, एकाग्रता व त्यामधे येणारे अडथळे, मेधासंस्कार, १७. आदर्श योग शिक्षक, आदर्श योग केंद्र व त्याचे संचालन, १८. योग आणि व्यक्तीमत्त्व विकास, व्याख्या, व्यक्तीमत्त्वाची लक्षणे, व्यक्तीमत्त्व विकासाची गरज, पाश्चिमात्य विचार, जोहारी विंडो, योगाव्दारे व्यक्तीमत्त्व विकास.

ई. प्रात्यक्षिक

आसनांची पूर्वतयारी -

पवनमुक्तासन भाग - १ (सांधे सैल करणारे), नौकाचालन, पुढे झुकणे, ताण व वक्रता (बेंड स्ट्रेच व व्हिस्ट) सूर्यनमस्कार

बैठक स्थितीतील आसने -

वज्रासन, सुप्त वज्रासन, उष्ट्रासन, मार्जारासन, भूशिरासन, शीर्षासन, शशांकासन, मंडुकासन, हंसासन, मयूरासन, पर्वतासन, पद्मासन, वक्रासन, जानुशिरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, स्वस्तिकासन, बद्धहस्त गोमुखासन, बकासन, वृषभासन, पश्चिमोत्तानासन, सिध्दासन, उत्थित पद्मासन, बद्ध पद्मासन, कुर्मासन, भद्रासन, उग्रासन, आकर्ण धनुरासन

बैठक स्थितीतील मुद्रा -

हस्तमुद्रा, नमनमुद्रा, योगमुद्रा (हात मागे/मुठी वळून), सिंहमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा

शयन स्थितीतील आसने -

उत्थित एकपादासन/व्दिपादासन, पवनमुक्तासन भाग - २ (पोटावर दाब देणारे), द्रोणासन, उत्तान वक्रासन, सेतुबंधासन, अनंतासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, कर्णपिडासन

शयन स्थितीतील मुद्रा -

विपरितकरणी मुद्रा, सुलभ तडागी मुद्रा

विपरित स्थितीतील आसने -

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन

दंड स्थितीतील आसने - ताडासन, हस्तपादासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, बद्ध हस्तासन, एकपाद तोलासन, वृक्षासन, उत्कटासन

शुद्धिक्रीया -

श्वसनमार्गशुद्धी, कपालभाती, जलनेती, सूत्र/रबर नेती (वेसण), वमनधौती, दंडधौती, वस्त्रधौती, शंखप्रक्षालन, उड्डियान, अग्निसार, ज्योतित्राटक

प्राणायामाची पूर्वतयारी -

दीर्घ श्वसन, विभागीय श्वसन, यौगिक श्वसन, सूर्याभ्यास, चंद्राभ्यास

प्राणायाम -

सूर्यभेदन, अनुलोम विलोम (नाडी शुद्धी), उज्जायी, भस्त्रिका, शीतली, सित्कारी, भ्रामरी

धारणा ध्यान -

प्राणधारणा, इष्टधारणा, ओंकारध्यान

परीक्षा -

चाचणी परीक्षा

चाचणी १. - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक - १ व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टीपूर्वी शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत. एकंदर गुण १००.

चाचणी २. - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक - २ व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टी नंतर शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत एकंदर गुण १००.

प्रात्यक्षिक परीक्षा - (गुण २००)

१. पहिले सत्र - ८० गुण
२. दुसरे सत्र - १०० गुण
३. तोंडी परीक्षा - २० गुण

उ. योगपाठ (गुण - १००)

एकंदर चार पाठ - एक आसन, एक मुद्रा, एक प्राणायाम व एक तात्विक विषय

ऊ. योगशिक्षणाचा कार्यानुभव (श्रेणी)

रोजच्या वर्गातील वर्तणूक, हजेरी, कर्मयोग व चार आठवड्यांच्या वासंतिक वर्गात योगशिक्षकाच्या कामाचा अनुभव (वर्गाचे व्यवस्थापन, वर्ग घेणे, प्रत्यक्षिक इ)

ए. प्रकल्प (श्रेणी)

योगाच्या व्यावहारीक उपयुक्ततेसाठी त्याचा तात्विक, मानसशास्त्रीय, वैज्ञानिक, शैक्षणिक निकषांवर अभ्यास करून प्रकल्प सादर करणे. (प्रत्यक्ष वर्ग घेऊन प्रकल्प करणे अयोग्य ठरेल.) (अ+, अ, ब+, ब क) क श्रेणी मिळाल्यास वरील चार पैकी श्रेणी मिळवण्यासाठी प्रकल्प पुन्हा करावा लागेल. तो पर्यंत निकाल राखून ठेवला जाईल.

परीक्षेचा आराखडा

१. सत्र परीक्षा	२०० गुण (दोन्ही सत्र मिळून)
२. योग संकल्पना	१०० गुण
३. शरीर रचना व कार्य विज्ञान	१०० गुण
४. शैक्षणिक मानसशास्त्र	१०० गुण
५. प्रात्यक्षिक	२०० गुण (दोन्ही सत्र मिळून)
६. योगपाठ	१०० गुण
एकूण गुण	८०० गुण

कार्यानुभव व प्रकल्प - श्रेणी

अभ्यासक्रमाची नियमावली

अर्हता: वय १८ वर्षे पूर्ण व किमान १२ वी उत्तीर्ण

प्रवेश: मर्यादित जागा, प्रथम येणा-यास प्रथम प्राधान्य

(प्रत्येक वर्गाला किमान २५ जणांनी प्रवेश घेतला तरच वर्ग सुरु करण्यात येईल.)

शुल्क: एकूण रु. १५,०००/-

रु. १०,०००/- (प्रवेशाच्या वेळी जमा करावे.)

रु. ५,०००/- (दुसरे सत्र सुरु होताना जमा करावे.)

(शिक्षण शुल्कात अभ्यासक्रम, परीक्षा शुल्क, नोट्स, अभ्यासक्रमाची पाच पुस्तके, योग तरंग मासिकाचे १२ अंक, बॅग, टॉवेल, नॅपकीन, शुद्धिक्रीया साहित्य, नाश्ता (फक्त साप्ताहिक वर्गासाठी), शैक्षणिक सहल इ. समाविष्ट)

गणवेश (अनिवार्य): काळ्या रंगाची कडेला एक बारीक पांढरी पायपीन असलेली ट्रॅकपॅट व कॉलरसहित पांढरा (कोणतेही रंग अथवा रेघा नसलेला) टी शर्ट (मंडळाने ठरवून दिलेल्या दुकानातून.)

उपस्थिती (अनिवार्य): ७० टक्के

परीक्षा उत्तीर्णता निकष

- प्रत्येक विषयात ४० टक्के गुण व एकूण ५० टक्के गुण उत्तीर्णतेसाठी आवश्यक
- अनुत्तीर्ण उमेदवारास ५० टक्के गुण मिळालेल्या विषयात सूट मिळेल. परंतु पुढील परिक्षेत उरलेल्या भागाच्या बाबतीत तो यशस्वी झाल्यास त्याला उत्तीर्ण म्हणून जाहीर केले जाईल.

परीक्षेच्या उत्तरांचे माध्यम: मराठी / इंग्रजी / हिंदी / गुजराती

सदर अभ्यासक्रमात गरजेनुसार बदल करण्याचे अधिकार राखीव.

अभ्यासक्रमाची पुस्तके (शिक्षण शुल्कात समाविष्ट)

आनंदयोग - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे

आरोग्यासाठी योग - श्री. सदाशिव निंबाळकर

शुद्धिक्रीया काळाची गरज - सौ. लता महाजन

पातंजल योगदर्शन - स्वामी आनंदऋषी

Know Yoga Live Yoga – श्री. श्रीकृष्ण म्हसकर

योग तरंग मासिक (१२ अंक)

Yoga Yatra - From Purification to Perfection – डॉ. अजित ओक

संदर्भासाठी पुस्तके (शुल्कात समाविष्ट नाहीत)

१. प्राणायाम दर्शन - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
२. मेधा संस्कार - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
३. रोग मनाचा शोध मनाचा - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
४. पातंजल योगदर्शन - एक अभ्यास - स्वामी आनंद ऋषी (इंग्रजी/मराठी)
५. अथ ध्यानम् - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
६. शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास - डॉ. मकरंद गोरे (इंग्रजी/मराठी)

वर्ग क्र. / कोड.- वर्गाचे ठिकाण, शिक्षणाचे माध्यम, वेळ

- वर्ग क्र. १. (SH-D) - सहयोग मंदिर, प्रमुख्याने मराठी, सोमवार ते शनिवार स. ६ ते ७.३०
- वर्ग क्र. २. (SH-W) - सहयोग मंदिर, प्रमुख्याने मराठी, शनिवार स. ६-९ रविवार स. ६.३० - १०.३०
- वर्ग क्र. ३. (HFS-W) - हिरानंदानी फाउंडेशन स्कूल, पाटलीपाडा ठाणे, प्रमुख्याने इंग्रजी, शनिवार स. ६.३० ते ९.३० रविवार स. ६.३० ते १०.३०
- वर्ग क्र. ४. (GHT-D) - गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर (पूर्व) प्रमुख्याने हिंदी सोमवार ते शनिवार स. ५.४५ ते ७.

विशेष सूचना - सध्याच्या कोविड - १९ च्या प्रादुर्भावाने लॉकडाऊन असल्याने सर्व वर्ग परिस्थिती संपूर्णपणे सुरळीत होईपर्यंत ऑन लाईन प्रणालीव्दारे घेतले जातील. अशा प्रकारे वर्गात सहभागी होण्याची इच्छा असलेल्यांनीच स्वखुषीने व जबाबदारीवर प्रवेश घ्यावा अशी नम्र विनंती. कोणत्याही कारणाने प्रवेश रद्द केल्यास भरलेले शुल्क परत केले जाणार नाही याची सर्वांनी नोंद घ्यावी. असा वर्ग घेताना आसने करण्यावर असलेल्या मर्यादा व स्वतःला असलेल्या व्याधी लक्षात घेऊनच सराव करावा.

अभ्यासक्रमाचे पंचांग

शनिवार दि. २५ जुलै २०२० रोजी वर्गाचे उद्घाटन सकाळी ६.३० (सहयोग मंदिर दैनंदिन, साप्ताहिक व हिरानंदानी स्कूल)

सोमवार दि. २७ जुलै २०२० रोजी गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर सकाळी ५.४५

सर्व साधारण वेळापत्रक व सुट्यांचा तपशील खालील प्रमाणे

शनिवार दि. १५ ऑगस्ट सुट्टी (स्वातंत्र्य दिन)

शनिवार दि. २२ व रविवार २३ ऑगस्ट सुट्टी (गणेशोत्सव)

रविवार दि. २५ ऑक्टोबर सुट्टी (दसरा) साप्ताहिक वर्गासाठी

रविवार दि. १ नोव्हेंबर चाचणी परीक्षा-१

दि. ९ नोव्हेंबर ते २० नोव्हेंबर दिवाळी सुट्टी

सोमवार दि. २५/०१/२०२१ कर्मयोग

मंगळवार दि. २६/०१/२०२१ मंडळाचा वर्धापन दिन (प्रजासत्ताक दिन)

रविवार दि. ७ फेब्रुवारी चाचणी परीक्षा - २

सोमवार दि. २९ मार्च २०२१ सुट्टी (धुळवड)

दि. ११, १८ व २५ एप्रिल २०२१ लेखी परीक्षा

सोमवार दि. ३ मे ते २८ मे २०२१ (वासंतिक वर्ग)

शनिवार दि. १२ जून २०२१ निकाल

प्रवेशासाठी संपर्क:

१) घंटाळी मित्र मंडळ कार्यालय

देवेंद्र अपार्टमेंट तळ मजला सहयोग मंदिर जवळ

घंटाळी नौपाडा ठाणे ४०० ६०२ दूरध्वनी क्र. ०२२-२५३६ १३४९ कार्यालयाची वेळ - सोम. ते

शुक्र. सकाळी ११ ते १ व सायं. ७ ते ८.३० शनिवार स. ११ ते १

सहयोग मंदिर दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - सौ. दर्शना मिस्त्री ९८१९७ ०६८६९

सहयोग मंदिर साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - श्री. नरेंद्र जावळे ९८२०८ ८१९१६

हिरानंदानी फाउंडेशन स्कूल साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - श्री आनंद सहस्त्रबुध्दे ९८२०३ ४११९३

गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर, पूर्व दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - सौ. सीमा राणे ९६१९१ ६६६१०

वेबसाईट: www.anandyog.org,

Fb.page: [facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision](https://www.facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision)

ई- मेल : diploma.gmm@gmail.com

हे माहितीपत्रक व प्रवेश अर्ज मंडळाच्या वेबसाईटवरून किंवा फेसबुक पेजवरून डाऊनलोड करता येईल.

प्रवेश अर्ज भरण्याची पध्दत -

१. हा अर्ज ऑन लाईन शुल्काच्या तपशीलासह भरता येईल.

<https://www.cognitoforms.com/GMM6/DiplomaApplicationForm>

किंवा

२. भरलेला अर्ज शुल्काच्या तपशीलासह मंडळाच्या कार्यालयात जमा करावा.